

## 公認パワーリフティングコーチ1養成講習会 開催ガイドライン

### 第1条（目的）

本ガイドラインは、公益社団法人日本パワーリフティング協会（以下、「本協会」という。）が、加盟する都道府県パワーリフティング協会（以下、「都道府県協会」という。）の主催による、公益財団法人日本スポーツ協会（以下、「JSPO」という。）公認パワーリフティングコーチ1養成講習会（以下、「本講習会」という。）の開催にあたり、必要な事項を定める。これにより、全国における指導者養成の質の維持・向上と、円滑な事業運営を図ることを目的とする。

### 第2条（主催及び主管）

本講習会の主催は、開催を希望する都道府県協会及び所属する都道府県JSPOとする。

2 本講習会の認定は本協会が行い、認定後の資格登録に関する管理は、所属の都道府県JSPOとの連携のもと、都道府県協会が行う。

3 都道府県協会は、本講習会の企画、運営、経理及びすべての実務を主管する責任を負うものとする。

### 第3条（事業の区分）

本講習会は、JSPOからの委託金交付を受ける「委託事業」、または都道府県協会が自己の責任と費用で実施する「独自事業」のいずれかとして実施することができる。

2 都道府県協会は、次条に定める開催申請において、いずれの事業区分で実施するかを明示しなければならない。

### 第4条（開催申請）

都道府県協会は、本講習会を開催しようとする場合、原則として開催希望年度の前年度12月末日までに、以下の書類を本協会に提出し、承認を得なければならない。

- (1) 開催申請書（様式は本協会が別途定める）
- (2) 事業計画書（日程、会場、担当者、委託事業・独自事業の別などを明記）
- (3) 収支予算書
- (4) 講師推薦書（担当講師の氏名、資格、略歴などを記載）

### 第5条（開催承認）

本協会は、前条の申請内容を審査し、指導者養成事業として適当であると認めた場合に、これを承認する。承認にあたり、本協会は申請内容の修正を求めることができる。

## 第6条（カリキュラム）

本講習会のカリキュラムは、JSPO が定める共通科目の内容、及び本協会が別途定める専門科目の内容に準拠するものとする。

2 都道府県協会は、本協会が別途定める専門科目指導要領に基づいて講習会を実施しなければならない。

## 第7条（講師）

本講習会における専門科目の講師は、以下のいずれかの資格を有する者でなければならない。

- (1) JSPO が認定するコーチ資格保有者
- (2) 本協会の指導者育成委員会が特に適任と認めた者

## 第8条（受講資格）

本講習会の受講資格は、JSPO の定める基準を満たし、以下のすべての要件を満たす者とする。

- (1) 受講する年の4月1日現在、満18歳以上の者。
- (2) 当該都道府県協会の登録会員である者、または都道府県協会が特に認めた者。
- (3) パワーリフティングの指導者として活動する意思がある者。

## 第9条（運営管理）

都道府県協会は、受講者の募集、受付、連絡等の事務手続き全般を行う。

2 都道府県協会は、講習会の会場、機材等を確保し、受講者が安全に学べる環境を整備する責任を負う。

3 都道府県協会は、事業期間中の事故に備え、適切なスポーツ安全保険等に加入しなければならない。

## 第10条（検定）

都道府県協会は、本協会が定める基準に基づき、受講者の出席状況の確認、レポート課題の評価、及び実技・筆記試験等による検定を実施する。

2 検定の結果、合格基準に達した者をもって合格者とする。

## 第11条（認定手続き）

都道府県協会は、検定の合格者を取りまとめ、本協会に報告の上、所属する都道府県 JSPO に対し、指定された書類の提出及びインターネット手続きを行う。

## 第12条（事業報告）

都道府県協会は、本講習会の全日程終了後、1ヶ月以内に以下の書類を本協会に提出しなければならない。

- (1) 事業報告書（様式は本協会が別途定める）
- (2) 受講者名簿及び検定結果一覧
- (3) 収支決算書（委託事業の場合は JSPO 所定の様式に従い、全ての証憑書類の写しを添付すること。独自事業の場合は、本協会が別途定める様式によること。）

#### 第13条（経費負担及び会計処理）

本講習会の経費負担及び会計処理は、申請された事業区分に基づき、以下の各号の定めるところによる。

##### (1) 委託事業として実施する場合

- (ア) 開催に要する経費は、JSPO から交付される委託金及び受講料収入をもって充てることを原則とする。
- (イ) 経費の支出は、JSPO が定める「委託事業経理処理基準」等に厳格に準拠しなければならない。委託対象経費の範囲（謝金、旅費、借損料、印刷製本費、通信運搬費等）についても同様とする。
- (ウ) 都道府県協会は、事業終了後、JSPO 及び本協会が定める様式に基づき、収支決算を含む事業実績報告書を速やかに提出する義務を負う。
- (エ) 受講料の額は、JSPO の基準をもって設定し、収支予算書に明記して本協会の承認を得るものとする。

##### (2) 独自事業として実施する場合

- (ア) 開催に要する一切の経費（会場費、講師謝金、教材費、通信費等）は、主催する都道府県協会が全額を負担するものとし、その財源は、原則として受講者が支払う参加料をもって充てる
- (イ) 本講習会の実施に伴う全ての財務的リスクは、都道府県協会が負うものとする。収支決算において不足金が生じた場合は、都道府県協会がその補填の責任を負う。
- (ウ) 受講料の額は、JSPO が定める基準額の範囲で事業全体の経費を賄えるよう、都道府県協会の責任において適切に設定し、収支予算書に明記して本協会の承認を得るものとする。

#### 第14条（ガイドラインの改廃）

本ガイドラインの改定及び廃止は、本協会の理事会の決議によるものとする。

#### <附則>

このガイドラインは、令和7年1月7日に制定し、同日より施行する。

## JSPO 公認パワーリフティングコーチ 1 養成講習会 専門科目指導要領（案）

### はじめに

本指導要領は、「JSPO 公認パワーリフティングコーチ 1 養成講習会 開催ガイドライン」第 6 条第 2 項に基づき、専門科目の各単元における指導の目標、内容、及び実施上の留意点を定めたものである。

本講習会を主管する都道府県協会及び講師は、本指導要領の趣旨を深く理解し、パワーリフティングの魅力を伝え、安全で効果的な指導ができる人材の育成に努めなければならぬ。

### 各単元の目標・内容・留意点

#### 1. パワーリフティングの望ましい指導者像（1 時間）

##### 【単元の目標】

- ①パワーリフティングの指導者に求められる役割と責任を理解し、アスリートの人格を尊重する、インテグリティ（誠実性・高潔性）の高い指導者としての心構えを身につける。
- ②トレーニング指導における安全配慮義務と、事故発生を未然に防ぐためのリスクマネジメントの重要性を理解する。

##### 【指導内容】

- ・JSPO 及び日本パワーリフティング協会（JPA）が定める指導者像
- ・指導者に求められる倫理観と行動規範
- ・体罰、ハラスメント、暴力の根絶とコンプライアンス遵守
- ・アスリートとの良好なコミュニケーションの構築法
- ・トレーニングにおける事故例と指導者の責任
- ・競技会における基本的なルールとマナー、フェアプレー精神の指導

##### 【指導上の留意点】

- ・単なる知識の伝達に留めず、具体的な事例を挙げてグループディスカッションを行うなど、受講者が主体的に考える機会を設けることが望ましい。
- ・適切な SNS 活用の在り方についても触れること。
- ・国民生活センターの注意喚起等を参考に、指導者には常に安全性を最優先する姿勢が求められることを強調する。
- ・第3試技の駆け引きでの事故が増加する事例を踏まえ、体調を考慮し、安全に試合を遂行することの重要性に気付かせる。
- ・スポーツベッティングや八百長などの不法行為に関わってはならないことを強調する。

## 2. レジスタンストレーニングの原理と基礎理論（2時間）

### 【単元の目標】

- ①安全で効果的な指導を行うために不可欠な、レジスタンストレーニングに関する科学的原理と、人体の構造・機能に関する基礎的な知識を習得する。
- ②筋肥大や筋力向上に関するメカニズムを説明できるようになること。

### 【指導内容】

- ・トレーニングの諸原則（過負荷の原則、特異性の原則など）
- ・筋力発揮のメカニズム（骨格、筋肉の構造と機能）
- ・トレーニング効果を支えるエネルギー供給の仕組み
- ・トレーニングに対する身体の適応（筋肥大、神経系の適応など）
- ・筋力トレーニングとホルモン分泌の関係

### 【指導上の留意点】

- ・専門用語をわかりやすく解説し、図やイラストを多用して視覚的に分かりやすく説明する。
- ・「高重量トレーニングは神経系の適応を、中重量・高回数トレーニングは筋肥大を促しやすい」など、目的と手段の関係性を明確に解説する。
- ・パワーリフティングの3種目に直結する内容であることを意識させ、受講者の学習意欲を高める。

## 3. レジスタンストレーニングの科学的トレーニング法（2時間）

### 【単元の目標】

- ①トレーニングプログラムを構成する変数（強度、量、頻度など）を理解し、目的に応じたプログラムを立案するための基礎的な能力を養う。
- ②PDCサイクルに基づき、測定・評価を行い、プログラムを改善していく指導プロセスを理解する。

### 【指導内容】

- ・プログラムデザインの要素（エクササイズの選択、強度・量・頻度の設定、休息）
- ・ピリオダイゼーションの基本的な考え方とモデル
- ・ウォームアップとクールダウンの重要性と具体的な指導法
- ・一般的トレーニングと専門的トレーニングの組み合わせ方
- ・測定・評価の目的と重要性（効果の確認、目標設定、動機づけ）
- ・測定項目の選定と実施順序の原則

### 【指導上の留意点】

- ・初心者や中級者を指導する場面を想定し、実践的なプログラム作成の演習を取り入れることが望ましい。

- ・データの集計と評価方法（前回比較、レーダーチャートなど）を紹介し、評価結果を次のプログラムに活かすことの重要性を指導する。

#### 4. レジスタンストレーニングの応用・基礎体力トレーニング法の指導（2時間）

##### 【単元の目標】

- ①パワーリフティングの競技力向上に繋がる、基礎的な体力要素を高めるための補助トレーニングを理解し、指導できる能力を身につける。
- ②各種スポーツ競技における筋力トレーニングの目的を理解する。

##### 【指導内容】

- ・競技力向上のための筋力トレーニングの目的と傷害予防
- ・パワー向上を目的とした代表的トレーニング法
- ・プライオメトリクスのメカニズム（伸張反射、SSC：伸張-短縮サイクル）
- ・Velocity Based Training (VBT)の概要と目的別スピードゾーン
- ・力の立ち上がり速度（RFD: Rate of Force Development）の重要性
- ・静的柔軟性と動的柔軟性の違いとそれぞれの改善方法

##### 【指導上の留意点】

- ・パワーリフティングで培った筋力を、他のスポーツ動作にどう活かすかという視点で指導する。
- ・SSC 運動は高強度であるため、ジュニア期のアスリートへの導入は慎重に行うべきである点に触れる。
- ・傷害予防の観点からも重要であることを強調する。

#### 5. パワーリフティングにおける傷害と安全対策（2時間）

##### 【単元の目標】

- ①パワーリフティングで発生しやすい傷害の原因と予防策を理解し、常に安全を最優先した指導ができる能力を習得する。
- ②特に競技者に見られる不適切な減量方法の危険性を理解し、安全な体重管理について指導できるようになる。

##### 【指導内容】

- ・部位別（腰部、肩関節、膝関節など）にみた傷害の発生メカニズム
- ・オーバートレーニングの兆候と予防策
- ・トレーニング環境の整備（器具の点検、施設管理）
- ・急激な体重減少の危険性
- ・熱中症の症状、予防、および応急処置
- ・指導開始前のメディカルチェックの重要性
- ・スポットter（補助者）の重要性

- ・指導者の責任

**【指導上の留意点】**

- ・「事故は起こりうる」という前提に立ち、リスクマネジメントの重要性を強く認識させる。
- ・指導者自身の経験談だけでなく、客観的なデータを交えて解説する。

**6. ドーピング防止の基礎（1時間）**

**【単元の目標】**

クリーンなアスリートを守り、フェアプレーの精神を徹底するため、指導者としてアンチ・ドーピングに関する正確な知識と高い意識を身につける。

**【指導内容】**

- ・アンチ・ドーピング活動の理念とルール
- ・禁止物質と禁止方法
- ・「うっかりドーピング」の防止（サプリメント、医薬品の使用に関する注意点）
- ・TUE（治療使用特例）の申請手続き
- ・指導者に課せられた責任と役割

**【指導上の留意点】**

- ・日本アンチ・ドーピング機構（JADA）の最新資料や公式ウェブサイトを活用する。
- ・受講者が自身の問題として捉えられるよう、身近な事例を挙げて解説する。

**7.（実技）トレーニング現場における救急処置法（2時間）**

**【単元の目標】**

トレーニング中に発生した急な傷病に対し、救急隊が到着するまでの間、悪化を防ぐための適切な応急手当（ファーストエイド）を実践できるスキルを習得する。

**【指導内容】**

- ・安全確認と観察、通報の要領
- ・RICE 処置（安静・冷却・圧迫・挙上）の具体的な方法
- ・心肺蘇生法（CPR）と AED（自動体外式除細動器）の操作
- ・熱中症が疑われる場合の応急処置
- ・頭部外傷や意識障害が疑われる場合の対応

**【指導上の留意点】**

- ・講義だけでなく、人形や AED トレーナーを用いた実践的な演習に十分な時間を確保する。
- ・受講者全員が体験できるよう、グループ分けなどを工夫する。

**8.（実技）パワーリフティング初心者指導（3時間）**

**【単元の目標】**

パワーリフティングの基本3種目（スクワット、ベンチプレス、デッドリフト）について、

初心者に対する安全で分かりやすい指導法を実践的に習得する。

【指導内容】

- ・各種目の正しいフォームと動作手順
- ・初心者に共通してみられるエラーフォームと、その修正アプローチ（キューイング）
- ・安全を確保するためのスポットティング（補助）の技術
- ・個人の体力や柔軟性に応じた段階的な指導プログラム
- ・傷害予防の観点から見た、正しいフォームの重要性

【指導上の留意点】

- ・安全性に最大限配慮し、実施前には必ず器具の点検とウォームアップを行う。
- ・受講者同士で指導者役と選手役を交互に体験させ、双方向の学びを促す。
- ・講師は常に全体を監督し、危険な動作があれば直ちに修正・指導する。

<附則>

この指導要領は、令和7年11月7日に制定し、同日より施行する。